

A DÓNDE RECURRIR
PARA LA JUVENTUD

search.teenlink.org

llamar y enviar mensajes
de texto 866-833-6546



¿Qué es Teen Link

Teen Link es un espacio seguro y acogedor donde adolescentes pueden hablar con otros adolescentes y recibir el apoyo que necesitan. Nuestros voluntarios, siempre amables y atentos, responden llamadas, mensajes de texto y chats de jóvenes en todo el estado de Washington, los siete días de la semana. También estamos presentes en la comunidad, en eventos y escuelas locales, compartiendo herramientas y esperanza a través de capacitaciones para la prevención del suicidio juvenil.

La historia detrás de Teen Link

Teen Link nació por la historia de una joven llamada Audra Letnes. En 1993, cuando tenía 16 años, Audra fue asesinada por su novio, quien la había maltratado física y sexualmente durante más de un año. Como muchos adolescentes, no tenía a nadie con quien se sintiera segura para hablar de lo que estaba viviendo.

Su mamá buscó ayuda, pero solo encontró programas diseñados para adultos. Audra tenía dificultades para abrirse en esos espacios y se volvió más retraída y sola, lo que la hizo aún más vulnerable.

La mamá de Audra trabajaba en una línea de crisis y sabía lo importante que puede ser una conexión comprensiva y humana para alguien en crisis. Quería asegurarse de que otros adolescentes tuvieran a alguien a quien acudir. En 1996, se unió a Crisis Connections para crear Teen Link: una línea de ayuda para adolescentes, atendida por adolescentes.

No hay problema demasiado grande ni demasiado pequeño. ¡Hablemos!

Cualquier persona menor de 20 años puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear!

Llama o envía un mensaje de texto: **866-833-6546**

Chat: teenlink.org/chat

Encuentra recursos 24/7: search.teenlink.org

Apoyo 24/7 para Crisis, Salud Mental y Uso de Sustancias

988

Llamadas y mensajes de texto

Líneas de Crisis 24 Horas

866-427-4747

Línea de Ayuda para la Recuperación

866-789-1511

Llamadas y mensajes de texto

Necesidades Básicas y Recursos Esenciales

211

M-F, 9am-5pm

Admisión a los Centros Comunitarios de Atención

833-453-0336

Apoyo entre Pares

Teen Link – Jóvenes

866-833-6546

Todos los días, de 6 p.m.
a 10 p.m.

*Llamadas y mensajes
de texto*

Chat: teenlink.org/chat

Línea de Apoyo – Adultos

877-500-9276

Todos los días, de 2 p.m.
a 9 p.m.

Servicios y Programas Comunitarios

Desviación del 911

Despacho de Crisis Móvil

A dónde acudir para los adolescentes (WTTFT) es una guía de recursos que se publica cada otoño. Se creó específicamente para los jóvenes que buscan la autonomía con el apoyo de los demás. Las agencias citadas proporcionan una amplia variedad de servicios. El objetivo de la WTTFT es que los adolescentes conozcan los numerosos recursos que existen para atender sus necesidades específicas.

USAR SU GUÍA WTTFT

Hay dos maneras de buscar información en WTTFT: **el índice de contenidos** y **el índice**. El índice de contenidos es útil si conoce el tipo de servicios que busca. Si ya conoce el nombre de la agencia, el índice alfabético puede ser más rápido.

Encontrará un símbolo junto al nombre de cada agencia. El símbolo designa la región que la agencia sirve:

- K** Condado de King **S** Condado de Snohomish
- P** Condado de Pierce **W** Todo el estado de Washington

DISPONIBILIDAD Y CAMBIOS DE LA AGENCIA

Todos los recursos fueron actualizados a junio de 2025. Lo mejor es llamar a cada recurso para aclarar qué servicios están disponibles actualmente.

CONSEJOS PARA TRABAJAR CON AGENCIAS Y ORGANIZACIONES

Antes de llamar a las agencias, es una buena idea tener una lista de preguntas que espera que le respondan. Algunas preguntas importantes a formular son:

- ¿Qué área sirven?
- ¿Cuándo abren?
- ¿Dónde están ubicados?
- ¿Necesito consentimiento parental?
- ¿Hay un costo por sus servicios?
- ¿Cuál es la disponibilidad y accesibilidad de los recursos?

TRANSPORTE

Si no dispone de transporte para acudir a sus citas y está inscrito en Apple Health en el Estado de Washington, puede optar a servicios gratuitos de transporte no urgente. Encuentre más información para su área aquí:



<https://bit.ly/46s4R3W>

SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Para los servicios en un idioma distinto del inglés, busque el símbolo ♥ que indica que la agencia ofrece traducción. Si está inscrito en Apple Health, visite el sitio web de la Autoridad de Atención Sanitaria del Estado de Washington para concertar servicios para las citas médicas:

hca.wa.gov/about-hca/interpreter-services

CONSEJOS ADICIONALES

Utiliza la sección Notas al final de este libro para escribir el nombre de la persona con la que usted habló y cualquier información que reciba.

Si esto le parece abrumador y no está seguro de por dónde empezar, llámenos al **866-833-6546** y le ayudaremos a avanzar en el proceso. ¡No tienes que hacerlo solo!

Si accedes al buzón de voz, habla despacio y con claridad cuando dejes un mensaje. Asegúrese de incluir su nombre completo, número de teléfono y una breve explicación de sus preguntas o preocupaciones.



**Flip this book over for the
English version**

Introducción	4
Acerca de Teen Link.....	3

NECESIDADES DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

Alcohol, drogas y consumo de sustancias	10
Orientación y salud mental	12
Trastornos alimenticios	16
Duelo y pérdida.....	17
Preocupaciones de salud física	18
Salud sexual.....	19
Suicidio y autolesiones (no suicidas y autolesiones)	22

NECESIDADES CRÍTICAS

Abuso y maltrato de menores.....	26
Acoso y ciberacoso	27
Violencia doméstica y de pareja	28
Violación y acoso/agresión sexual	30
Servicios legales y apoyo comunitario para los jóvenes....	32
Alojamiento, alimentación e higiene	34

SERVICIOS DE APOYO

Agencias Culturalmente Inclusivas	37
Educación.....	38
Empleo y Capacitación Laboral	40
LGBTQIA+	42
Personas con discapacidad	44
Oportunidades de voluntariado y recreación	45
Notas	49
Índice	52

Teen Link Help Line **866-833-6546**

**Si estás experimentando una emergencia,
llama al 911**

TEEN LINK ESTÁ ADMINISTRADO POR ADOLESCENTES PARA ADOLESCENTES

Teen Link es totalmente confidencial. Puedes llamar, enviar un mensaje de texto o chatear para hablar con otros adolescentes acerca de lo que necesites. Los voluntarios de Teen Link son increíbles escuchando y recibieron muchísima capacitación para ayudarte: ningún problema es demasiado grande o pequeño.

Llama o envía un mensaje de texto: **866-833-6546**

Chatea: teenlink.org/chat

Busca recursos para adolescentes: search.teenlink.org

988: APOYO DE SALUD MENTAL ININTERRUMPIDO PARA TI Y LOS DEMÁS

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda con lo que sea que estés experimentando, incluidos pensamientos de suicidio, crisis de salud mental, depresión o ansiedad. No hay un motivo equivocado para buscar ayuda para ti o un ser querido en cualquier momento, día o noche.

Llama o envía un mensaje de texto: **988**

Chatea: 988lifeline.org/chat

LA LÍNEA DE AYUDA DE RECUPERACIÓN PROPORCIONA APOYO SEGURO, CONFIDENCIAL Y COMPASIVO PARA PERSONAS QUE USAN SUSTANCIAS

Si te preocupa el consumo de alcohol o drogas, el equipo de la Línea de Ayuda de Recuperación te ayudará a conectarte con los recursos adecuados. Comunícate para recibir apoyo sin prejuicios—disponible las 24 horas del día, todos los días del año.

Llama o envía un mensaje de texto: **866-789-1511**

Busca en el localizador de medicamentos para el trastorno por uso de opioides (MOUD):

search.warecoveryhelpline.org

CONDADO DE KING 211

¿Necesitas ayuda con recursos esenciales como comida, refugio o atención médica? El 211 puede ayudarte a conectar con servicios de salud y servicios sociales en todo el estado de Washington.

Marca **211** de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.

Envía tu código postal por mensaje de texto al **898211**

Busca recursos en cualquier momento: search.wa211.org

FUERA DEL HORARIO DE ATENCIÓN

Fuera del horario de atención, las personas que llaman tienen la opción de llamar o enviar un mensaje de texto al 988, la línea de ayuda de recuperación o llamar a la línea de crisis las 24 horas de su condado.

CURSO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA ESTUDIANTES

Crisis Connections (Conexiones en caso de crisis) ofrece formación en prevención del suicidio para estudiantes en el condado de King y sus alrededores impartida por instructores capacitados. Incluye información sobre el suicidio juvenil y un resumen de los recursos locales. Estas capacitaciones ayudan a los adolescentes a identificar las señales de advertencia, a hablar directamente sobre el suicidio y a apoyarse a sí mismos y a otros que puedan estar enfrentando un problema de salud mental. Se recomienda a los estudiantes que hablen abiertamente sobre el estrés, cómo afrontarlo, la depresión y el comportamiento suicida.

Para programar una capacitación (en línea o presencial), obtener información o actualizar los detalles de tu agencia, comunícate con nosotros en info@crisisconnections.org o llámanos al **206.461.3210**.

DESCARGAR WTTFT

teenlink.org

OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS EN TEEN LINK

El voluntariado es una gran manera de desarrollar habilidades de liderazgo, aprender sobre los recursos de la comunidad y conectarse con otros jóvenes. Para obtener más información sobre el voluntariado, llama al **1.866.833.6546** entre las 6 p.m. y las 10 p.m. o visita teenlink.org.

Oportunidades para voluntarios en Teen Link

AGENTES DE AYUDA A LA JUVENTUD (EADAES 13-20 AÑOS)

Los Especialistas en Ayuda a la Juventud se comprometen con la comunidad estableciendo contactos con escuelas y otras organizaciones, y difundiendo Teen Link, así como la importancia de la salud mental de los jóvenes.

ESPECIALISTA EN CRISIS DE LOS JÓVENES (EADAES 15-20 AÑOS)

Proporcionar apoyo emocional y derivaciones a los adolescentes que llamen a la línea de ayuda o utilicen el chat o los mensajes de texto de Teen Link.

COMITÉ ASESOR PARITARIO (EADAES 15-20 AÑOS)

Contribuye a proteger el futuro de Teen Link. Mantenga las experiencias de los jóvenes en primer plano y ayude a amplificar la voz de los jóvenes como miembro del comité asesor. Consulte teenlink.org para obtener más detalles.

MENTOR PARA JÓVENES EN CRISIS (MAYORES DE 21 AÑOS)

Entrenar a los voluntarios adolescentes durante las llamadas, los chats y los mensajes de texto. Orientar a los voluntarios sobre cómo atender a las personas que llaman, informarles una vez finalizadas las llamadas y asegurarse de que se siguen los protocolos adecuados.

PRÁCTICAS/EXTERNADOS (ADULTOS MAYORES DE 18 AÑOS)

Los adultos pueden adquirir experiencia práctica trabajando en el entorno de una agencia como teleoperadores o mentores. Esta experiencia cuenta como horas clínicas o de servicio necesarias para obtener un título universitario o de posgrado en programas relacionados con la psicología, la salud mental y el trabajo social. Envíe un correo electrónico a teenlink@crisisconnections.org para obtener detalles.

Alcohol, drogas y consumo de sustancias

SI CONSUMES SUSTANCIAS Y NECESITAS APOYO, SOLO DEBES LLAMAR O ENVIAR UN MENSAJE DE TEXTO EN CUALQUIER MOMENTO.

Línea de ayuda de recuperación

866-789-1511

Para obtener más información sobre las drogas y el alcohol y sobre cómo afectan al cerebro y al cuerpo, consulta el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes en teens.drugabuse.gov. Para obtener información relacionada con el consumo y la prevención de la marihuana, consulta youcanwa.org.

Señales de que el consumo de sustancias de alguien puede ser un problema:

- Usar más de lo planeado
- Pasar más tiempo bebiendo o consumiendo
- Desmayos o dificultad para recordar cosas

Si consumes sustancias y necesitas apoyo, solo debes llamar o enviar un mensaje de texto en cualquier momento. Línea de ayuda de recuperación de Washington **866-789-1511**.

ORIENTACIÓN/TRATAMIENTO

K P S W Center for Human Services 206.362.7282
chs-nw.org (Centro para Servicios Humanos)

K Center for Multicultural Health 206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org (Centro de Salud Multicultural)
 Programa juvenil standwa.org

S Compass Health 844.822.7609
compasshealth.org

K P S W Evergreen Council of Problem Gambling ... 800.547.6133
evergreencpg.org (Asesoramiento para problemas de juego)

K King County Needle Exchange	206.263.2000, opt. 2
kingcounty.gov/needle (Intercambio de agujas)	
K P W North America Syringe Exchange Network....	253.272.4857
nasen.org (Red de intercambio de jeringas)	
K S Ryther	206.525.5050
http://ryther.org	
K Sound	206.302.2300
sound.health	
K Servicios de Salud Terapéuticos.....	206.322.7676
ths-wa.org	425.263.3006
K P S W Wraparound (WISe)	
hca.wa.gov Consulta la página 14 para los detalles del programa	

GRUPOS DE APOYO

K Alateen & Alanon	206.625.0000
seattle-al-anon.org	
P Alateen & Alanon	800.726.8094
al-anon-pierce-wa.org	
K P S Alateen & Alanon	425.348.7828
dist23.org	
K Alcohólicos Anónimos	206.587.2838
seattleaa.org	S snocoaa.org 425.252.2525
P Alcohólicos Anónimos de Puget Sound.....	253.474.8897
pugetsoundaa.org	
K P S W Evergreen Council on Problem Gambling	800.547.6133
evergreencpg.org (Asesoramiento para problemas de juego)	
W Jugadores Anónimos	855.222.5542
gamblersanonymous.org	
K P S W Marihuana Anónimos	206.414.9270
madistrict4.org	
K P S W Narcóticos Anónimos.....	206.790.8888
wnirna.org/meetings	
K P S W Wraparound (WISe)	
hca.wa.gov Consulta la página 14 para los detalles del programa	

Orientación y salud mental



¿Sabías que en el Estado de Washington los jóvenes pueden acceder a un asesoramiento confidencial a los 13 años sin el consentimiento de sus padres o tutores?

Los siguientes organismos ofrecen servicios de salud mental y conductual para los jóvenes.

- K P S** Compass Health 844.822.7609
compasshealth.org
- K S** Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos) .. 206.362.7282
chs-nw.org/services/mental-health-counseling/
- K P** Consejo Servicio de Derivación y Orientación... 206.461.4880
consejocounseling.org *Servicios de salud conductual culturalmente competentes para la comunidad latina*
- P** Greater Lakes Mental Health Care..... 253.581.7020
<http://glmhc.org/> (Atención a la salud mental)
- P** Hope Sparks Family Services 253.565.4484
hopesparks.org (Servicios familiares)
- K** Friends of Youth 425.392.6367
friendsofyouth.org (Amigos de los jóvenes)

YOUTH AND FAMILY COUNSELING SERVICES

- K** Kent Youth and Family Services 253.859.0300
kyfs.org/counseling/mental-health/ (servicios para jóvenes y familias)
- K** Mercer Island Youth & Family Services 206.275.7611
miyfs.org (servicios para jóvenes y familias)
- P** MultiCare Behavioral Health 888.445-8120
multicare.org/behavioral-health
- K** Navos/Ruth Dykeman Youth & Family Services 206.248.8226
navos.org/get-help/children-youth-families (servicios para jóvenes y familias)
- K** Northshore Youth & Family Services 425.485.6541
northshoreyouthandfamilyservices.org (servicios para jóvenes y familias)
- P** Pearl Counseling Associates 253.752.1860
pearlcounseling.com (Servicios de Asesoramiento)
- K P** Pioneer Counseling 206.768.1990
pioneerhumanservices.org/youth-programs (Asesoramiento)

K Childhaven	425.271.5600
rays.org	
K S Ryther ♥	206.525.5050
ryther.org	
K Centro de Impacto Social YMCA.....	206.382.5340
seattleyymca.org/social-impact-center	
K P S W Centro de Salud Comunitario Sea Mar ♥ seamar.org	
Seattle.....	206.658.2175
Tacoma.....	253.396.1634
Everett	425.312.0277
<i>Múltiples ubicaciones - vea el sitio web para más información</i>	
K Sound	206.302.2300
sound.health	
K Southeast Youth & Family Services.....	206.721.5542
seyfs.org (Servicios para jóvenes y familias)	
K Southwest Youth & Family Services.....	206.937.7680
swyfs.org (Servicios para jóvenes y familias)	
K S Servicios de Salud Terapéuticos.....	206.322.7676
ths-wa.org	
K Valley Cities Behavioral Health Care.....	253.833.7444
valleycities.org (Atención a la Salud del Comportamiento)	
K Vashon Youth & Family Services	206.463.5511
vyfs.org (Servicios para jóvenes y familias)	
K You Grow Girl	206.417.9904
yougrowgirl.org	
K Youth Eastside Services.....	425.747.4937
youtheastideservices.org	
K Bellevue Parent/Teen Mediation Program	425.452.4091
(Programa de mediación entre padres y adolescentes)	
bellevuewa.gov/city-government/departments/community-development/conflict-resolution-center	

Los siguientes directorios se pueden utilizar para buscar un consejero con licencia en cualquier lugar del Estado de Washington. Puede filtrar su búsqueda por código postal, seguro, preocupaciones principales, sexo, etnia, etc:

W Counseling Washington (Asesoramiento)
counselingwashington.com

KPSW Wraparound with Intensive Services (WiSe)

(Programa de apoyo con servicios intensivos)

Wraparound es un proceso de planificación en equipo para jóvenes con necesidades complejas y sus familias. Está diseñado para ayudar a los jóvenes a permanecer en sus hogares y comunidades. Al recibir este apoyo adicional, muchos pueden manejar situaciones complejas de forma exitosa. Se crea un equipo de personas relevantes (familia, proveedores de servicios, personal de la escuela, miembros de la comunidad y apoyos naturales) para apoyar al joven desde todos los ámbitos. Puedes ser un buen candidato si tienes menos de 21 años y estás inscrito en dos o más de los siguientes servicios: salud mental, consumo de sustancias, educación especial, Administración de Niños, Justicia Juvenil o Administración de Discapacidades del Desarrollo. Visite <http://kingcounty.gov/wraparoundwise> para aprender más sobre la elegibilidad para el programa. Para solicitar una derivación, puede llamar a la División de Salud Mental y Recuperación del Condado de King al **206-263-9000** o a la agencia que presta servicios a su distrito escolar:

LAKE WASHINGTON, NORTHSORE, Y SHORELINE**K S** Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos) ..206.362.7282**SEATTLE, BELLEVUE, REDMOND, MERCER ISLAND, HIGHLINE, RENTON, TUKWILA, VASHON****K** Sound 206.451.9544**KENT, ENUMCLAW, FEDERAL WAY, AND AUBURN****K** Valley Cites Behavioral Health (Salud del Comportamiento) .. 206.408.5246**OTRO DEL CONDADO DE KING****K** Childhaven  (*para niños de menos de 6*) 206.957.4841**K** Ryther  206.517.0234**K** Seneca  (*for youth under 6*) 206.490.0985**K** Therapeutic Health Services (Servicios de Salud Terapéuticos) .. 425.322.7676**K** YMCA  206.327.1271**K** You Grow Girl! 206.643.9622**P** Pierce County Wraparound/WiSe 253.759.9544

(Programa de apoyo con servicios intensivos del Condado de Pierce)

S Snohomish County Wraparound/WiSe 425.349.8337

(Programa de apoyo con servicios intensivos del Condado de Snohomish)

- (W) Psychology Today psychologytoday.com
 (K) Línea de Crisis las 24 horas 866-427-4747
crisisconnections.org/24-hour-crisis-line/
 (K P S W) Línea nacional de prevención del suicidio 988
988lifeline.org
 (K P S W) Teen Link 866-833-6546
teenlink.org
 (K P S W) Línea WA Warm Line 800-500-9276
crisisconnections.org *Apoyo entre pares para personas que viven con problemas emocionales y de salud mental*

Teen Link, la línea de crisis de 24 horas y la línea WA Warm Line no ofrecen asesoramiento continuo. Sin embargo, las personas que llaman pueden utilizar estas líneas para obtener apoyo adicional entre las citas de asesoramiento.



“Teen Link es un recurso que recomendamos casi todos los días. Empodera a los adolescentes a dar el primer paso para obtener ayuda”.

—CONSEJERO DE RECURSOS ESCOLARES

Trastornos alimenticios



“Los sentimientos son como olas, no podemos detenerlos, pero podemos elegir cuáles surfear”.

—JONATAN MARTENSSON

Los trastornos alimentarios son afecciones graves pero tratables que implican emociones y comportamientos extremos en torno a la comida y el peso o la forma. Pueden surgir de situaciones psicológicas, emocionales, sociales y familiares, pero no tienen una única razón o causa. Los trastornos alimentarios pueden poner en peligro la vida, por lo que es importante obtener ayuda profesional. Los siguientes organismos ofrecen apoyo a las personas que se enfrentan a un trastorno alimenticio.

K P S Center for Discovery 877.554.0563

centerfordiscovery.com (Centro para el Descubrimiento)

Grupos de apoyo para adolescentes y familiares/amigos

K The Emily Program 888.364.5977

emilyprogram.com

Centro de tratamiento de trastornos alimenticios en régimen de internado y ambulatorio

K P S W Trastornos Alimenticios Anónimos 877.554.0563

eatingdisordersanonymous.org

K P S W Asociación Nacional para Trastornos Alimenticios ♥ 1.800.931.2237

nationaleatingdisorders.org

Educación, defensa, tratamiento y prevención, envíe el texto “NEDA” al 741741

K Opal Food & Body Wisdom 206.926.9087

opalfoodandbody.com

El tratamiento en régimen de hospitalización es para mayores de 18 años

K P S W Overeaters Anonymous 206.264.5045

seattleoa.org

S The Center - A Place of Hope 888.771.5166

aplaceofhope.com (El Centro - Un Lugar de Esperanza)

Centro de tratamiento de trastornos alimenticios en régimen de hospitalización

Duelo y pérdida



“El duelo es una parte universal e integral de nuestra experiencia de amor”.

—C. S. LEWIS

Afrontar la pérdida de un ser querido es un proceso difícil. A menudo, la pérdida puede resultar abrumadora y parecer demasiado difícil de soportar. Puede dar lugar a emociones como la tristeza, la conmoción o la ira, y a sensaciones físicas como la falta de aire y de energía. Aunque todas estas son reacciones comunes al duelo y a la pérdida, buscar apoyo y recursos adicionales puede ayudarte a manejar algunos de los sentimientos que estás enfrentando. Estos organismos y programas se han desarrollado para las personas que se enfrentan a una pérdida:

- P** Centro para niños en situación de duelo 253.403.1966
marybridge.org/services/bridges-center-for-grieving-children/
- K P S W** Apoyo después del suicidio crisisconnections.org
Apoyo a los sobrevivientes de la pérdida por suicidio
- K P S** Eluna 267.687.7724
elunanetwork.org *Campamentos y programas para el duelo*
- K** Providence Grief Support Services 206.749.7702
washington.providence.org/locationsdirectory/g/providence-grief-support-services-of-king-county (Servicios de Apoyo para el Duelo)
- S** Providence Grief Support Services 425.261.4807
washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-snohomish-county (Servicios de Apoyo para el Duelo)
- K S** Safe Crossings 206.749.7723
washington.providence.org/services-directory/services/s/safe-crossings-childrens-grief-program
Programa de apoyo al duelo
- K P S W** The Healing Center 206.523.1206
healingcenterseattle.org
- K** Wild Grief 360.358.3213
wildgrief.org *Grupos de senderismo para que la gente procese su dolor*
- K** Camp Erin 206-445-8980
providence.org/locations/wa/camp-erin-king

Preocupaciones de salud física

Hay opciones de atención sanitaria asequibles para los jóvenes. Si tienes 13 años o más y no quieres que tus padres o tutores sepan que estás buscando servicios, asegúrate de preguntar a la agencia sobre sus políticas de confidencialidad.

K 45th Street Clinic	206.633.7650
neighborcare.org	
<i>Clínica para jóvenes sin hogar. Llama o visita para concertar una cita.</i>	
K Centro para Salud Multicultural	206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org	
P Community Health Care	253.722.2161
commhealth.org (Atención de Salud Comunitaria)	
S Community Health Center of Snohomish County ...	425.789.3789
chcsno.org (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish)	
P Neighborhood Clinic	253.627.6353
neighborhoodclinictacoma.org	
S Safe Harbor Free Clinic	425.870.7384
safeharborfreeclinic.org	
K P S SeaMar Centros de Salud Comunitarios	855.289.4503
seamar.org	

LÍNEA DE ENFERMERÍA DE CONSULTA

K Evergreen Health	425.899.3000 Opt. 2
---------------------------------	---------------------

CITAS MÉDICAS EN PUBLIC HEALTH - SEATTLE Y CONDADO DE KING

K Columbia Public Health	206.296.4650
K Downtown Public Health	206.477.8300
K Eastgate Public Health	206.477.8000

Los centros de salud escolares son una opción adicional para los estudiantes. Visita el centro de salud de tu escuela o habla con la enfermera de tu escuela para obtener más información.

Salud sexual



¿Sabías que el 20 % de los adolescentes experimenta un embarazo no deseado antes de los 20 años? Explora más recursos para obtener ayuda con anticonceptivos, atención médica y más. ¡Tomar el control de tu salud y tu futuro es empoderador!

BIRTH CONTROL AND PREGNANCY

Tú eres la única persona que puede decidir cuándo estás preparada para ser sexualmente activa. Ser proactivo con tu pareja a la hora de hablar sobre el control de la natalidad y la salud sexual es una parte importante de una relación segura y saludable. Si crees que puedes estar embarazada, es importante que pidas cita para que te haga la prueba un profesional de la salud, ya que los kits de embarazo caseros no siempre son precisos. En el Estado de Washington, las menores de cualquier edad no necesitan el permiso de sus padres o tutores legales para acceder a los servicios de control de la natalidad o relacionados con el embarazo o el aborto. Si estás embarazada, busca el apoyo emocional de alguien de confianza y habla con un profesional médico sobre tus opciones.

K P S W Todas las opciones 888.493.0092
all-options.org

Línea telefónica de asesoramiento sobre el embarazo

K P Cedar River Clinic 800.572.4223
cedarriverclinics.org

Clínica que ofrece servicios de salud reproductiva, abortos y control de la natalidad

K Centro para Salud Multicultural 206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org

P Equipo de divulgación materno-infantil (MCOT)... 253.649.1629
tpchd.org/healthy-people/family-health

K P S W Adopción abierta y servicios para la familia..... 800.772.1115
*Envíe un mensaje de texto con la palabra "abierto" al 971.266.0924
 para recibir asistencia por texto, o por chat en openadopt.org*

K P S W Planificación Familiar 800.769.0045
plannedparenthood.org

K P S W Help Me Grow (Ayúdame a Crecer) 800.322.2588
parenthelp123.org

K Clínica de Embarazo y Crianza para Adolescentes.. 206.326.2656
(hasta la edad de 21 años)

P Centro de Apoyo Familiar Paso a Paso 253.896.0903
stepbystepfamily.org

Clínicas para adolescentes en la salud pública

K Clínica para adolescentes de Seattle-Condado de King.....
teenclinic.com

*Métodos anticonceptivos gratuitos y confidenciales, pruebas de
 embarazo, pruebas y tratamiento de ITS y preservativos gratuitos
 para los jóvenes*

Para concertar una cita o preguntar por el horario de atención al
 público, llame:

K Auburn Public Health 206.477.0600

K Eastgate Public Health..... 206.477.8000

K Federal Way Public Health 206.477.6800

K Kent Public Health..... 206.477.6950

PRUEBAS, TRATAMIENTO E INFORMACIÓN SOBRE LAS ITS (INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL)

Muchos adolescentes pueden desconocer los peligros asociados a las infecciones de transmisión sexual (ITS) y cómo prevenirlas o identificarlas. Hablar con su pareja sobre las ITS y hacerse pruebas regularmente son partes importantes de la actividad sexual. Existen mitos en relación con todas las ITS, por lo que es importante conocer los hechos antes de ponerse en riesgo a sí mismo y a los demás. En el estado de Washington, los adolescentes de 13 años o más no necesitan el permiso de sus padres o tutores legales para someterse a las pruebas o al tratamiento de las ITS.

K P Cedar River Clinics	800.572.4223
cedarriverclinics.org	
K Centro para Salud Multicultural	206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org	
P Community Health Care	253.722.2161
commhealth.org (Atención de Salud Comunitaria)	
S Community Health Center of Snohomish County ...	425.789.3789
chcsno.org (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish)	
K Entre Hermanos	206.322.7700
entrehermanos.org	
K Gay City	206.860.6969
gaycity.org/wellness	
K Lifelong AIDS Alliance	206.957.1600
lifelong.org (Alianza contra el Sida)	
K Neighborcare Health	206.548.5710
neighborcare.org	
K P S Planificación Familiar	800.769.0045
plannedparenthood.org	
K Clínica de salud sexual en Harborview	206.744.3590
uwmedicine.org/locations/sexual-health-clinic-harborview	
K P S W Pruebas de detección de ETS más seguras...	800.666.1250
saferstdtesting.com	
K P S W SeaMar Community Health Centers ♥	
seamar.org (Centros de Salud Comunitaria)	
K P S W Programa de ETS/VIH del Distrito Sanitario de Snohomish	425.339.5261
snohd.org/185/Sexually-Transmitted-Diseases	
P Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce ♥	253.798.3805
tpchd.org/healthy-people/sexually-transmitted-diseases	
K Clínicas para adolescentes en la sanidad pública-Seattle y el condado de King ♥	teenclinic.com
K "Quién hace qué" en materia de ETS/VIH ♥	206.263.2000
kingcounty.gov/hiv/who	

Ver también los problemas de salud física en la página 16

Suicidio y autolesiones (autolesiones no suicidas)

SI EXPERIMENTAS PENSAMIENTOS SUICIDAS O UNA CRISIS EMOCIONAL, LLAMA O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO AL 988 PARA RECIBIR AYUDA Y APOYO LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA, LOS 365 DÍAS DEL AÑO.

988

**SUICIDE & CRISIS
LIFELINE**

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA EL SUICIDIO INCLUYEN

- Cambios en los patrones de alimentación y sueño
- Dejando caer pistas, hablando de suicidio, o hacer un plan
- Hablar de sentirse desesperado, atrapado, o como una carga
- Retirarse o aislarse de los amigos cercanos y la familia
- Regalar las posesiones más valiosas
- Ser muy obsesivo y perfeccionista
- Actuar con ansiedad o agitación
- Adopción de comportamientos de riesgo (conducción temeraria, aumento del consumo de sustancias, etc.)

CONSIDERE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA AYUDARLE DETERMINAR LA URGENCIA:

1. ¿Cuántas señales de alarma hay?
2. ¿Desde cuándo están presentes las señales de alarma?
3. ¿Qué tan extremas o severas son las señales de advertencia?

Si le preocupa que usted o alguien que conoce pueda tener tendencias suicidas, es importante abordar la situación inmediatamente. Mencionar el suicidio no le dará a la persona la idea ni la empujará al límite. Pueden sentirse aliviados de que alguien esté dispuesto a hablar de lo que piensan y sienten. Compartir sus preocupaciones puede evitar que se produzca un intento de suicidio y puede salvar una vida.

CÓMO AYUDAR

El primer paso es una buena manera de preguntar sobre cualquier tema

PASO UNO: DEMOSTRAR QUE TE IMPORTA

- Hable con la persona que le preocupa de forma afectuosa
- Sea específico sobre las señales de advertencia que ha notado
- Escuche sin juzgar

PASO DOS: HAGA LA PREGUNTA DIRECTAMENTE

- ¿Estás pensando en el suicidio/en suicidarte?

PASO TRES: HABLA CON UN ADULTO EN EL QUE CONFÍES

- Es importante que no guardes este secreto para alguien
- Si alguien habla de tener tendencias suicidas, está pidiendo ayuda

Estos pasos pueden ayudarte en tu camino hacia un cuidado continuo de la salud mental. La manera en que se experimentan los pensamientos suicidas es diferente para cada persona. Llama a Teen Link al 866-833-6546 para obtener apoyo de voluntarios jóvenes capacitados, todos los días de 6 a 10 p. m. Llama, envía un mensaje de texto o chatea al 988 en cualquier momento, día o noche. Consulta estos recursos si necesitas más apoyo:

(K) Línea de crisis las 24 horas  866.427.4747
<http://crisisconnections.org/24-hour-crisis-line/>

(K P S W) Boys Town National Hotline  800.448.3000
yourlifeyourvoice.org (Línea directa nacional)

(K) Servicio de extensión de la respuesta a la crisis de los niños 
 206.461.3222 seattlemca.org/social-impact-center/youth-young-adults/crisis-support

(S) Crisis Outreach Team (MCOT) - Compass Health  800.584.3578
compasshealth.org/services/mcot

(K P S W) Línea de texto para crisis 741741
Apoyo por texto. Envíe el texto "AYUDA"

(K P S W) Prevención del suicidio en primera línea ... 206.543.1016
inthe forefront.org

(K P S W) Línea nacional de prevención del suicidio  988

- K P S W** Línea nacional de prevención del suicidio Español ♥ 1.800.628.9454
- P** Línea de Crisis del Condado de Pierce ♥ 800.576.7764
- K P S W** Sociedad para la Prevención del Suicidio en Adolescentes
sptsusa.org
- K P S W** The Trevor Project 866.488.7386
thetrevorproject.org
Línea de ayuda 24 horas centrada en los jóvenes LGBTQIA+
- K P S W** Línea para personas transexuales 877.565.8860
translifeline.org
- S** Volunteers of America Western WA ♥ 800.584.3578
imhurting.org (Voluntarios de América)
Línea telefónica y chat de crisis 24/7

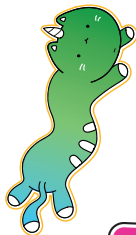
AUTOLESIONES (AUTOLESIONES NO SUICIDAS)

Algunas personas que experimentan problemas mentales, como la depresión o la ansiedad, recurren a la autolesión como forma de liberar y gestionar sus emociones. En la mayoría de los casos, estas acciones no se realizan como intentos de suicidio, sino como métodos de supervivencia para ayudar a manejar el dolor mental que sienten. Algunas personas se autolesionan para adormecer sus sentimientos, mientras que otras pueden autolesionarse para sentir algo. Cortarse, arañarse y quemarse son formas comunes de dañarse a sí mismo, pero las autolesiones incluyen cualquier acto intencional que una persona haga para dañar su cuerpo. Encontrar alternativas a la autolesión puede ser un reto, pero llevar un diario sobre las emociones y los acontecimientos que conducen a los comportamientos puede ayudar a una persona a entender por qué lo hace, qué otras actividades podrían ayudar a satisfacer esas necesidades emocionales y cómo hablar con alguien para obtener apoyo. Las salidas creativas como el dibujo y la pintura también pueden ser formas útiles de expresar y describir los sentimientos.

Al hablar con alguien sobre las autolesiones, es importante centrarse en el comportamiento dañino en sí y no sacar conclusiones precipitadas sobre el suicidio. Por ejemplo, es más beneficioso preguntar sobre qué acciones y eventos específicos desencadenan sus impulsos de autolesionarse que preguntar si se dañan a sí mismos porque son suicidas. Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre las autolesiones, llámenos o envíenos un mensaje de texto al **866-833-6546**.

Además de las líneas de ayuda mencionadas anteriormente, los siguientes recursos pueden ayudar a proporcionar apoyo y referencias:

- W** Fundación para la Autolesión de los Adolescentes
adolescentselfinjuryfoundation.com
- W** Línea de ayuda de la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios ♥ 800.931.2237
- W** Apoyo y divulgación de las autolesiones.....
sioutreach.org
- K P S W** To Write Love on Her Arms.....
twloha.com
Página de recursos y apoyo en línea



“Acepta y ama todo de ti mismo: tu pasado, presente y futuro. Perdónate rápido y todas las veces que sea necesario. Aléntate a ti mismo. Dite cosas positivas sobre ti mismo”.

—MELODY BEATTIE

**¡NO HAY UN MOTIVO
ERRÓNEO PARA
PEDIR AYUDA!**



teenlink.org/support

Abuso y maltrato de menores



“Puedes reconocer a los sobrevivientes de abuso por su valentía”.

—JEANNE MCELVANEY

Los menores de 18 años corren un mayor riesgo de sufrir abusos y maltratos cuando las relaciones entre padres y tutores no son saludables, así como cuando las personas con consumo de sustancias y/o trastornos psicológicos forman parte de la vida del hogar. El abuso y el maltrato de un menor es un comportamiento o una negligencia que supone un riesgo sustancial de daño para un niño o para su seguridad.

- Maltrato físico
- Maltrato emocional y psicológico
- Abuso sexual
- Negligencia

La negligencia es la forma más común de maltrato infantil, representando más del 75 % de todos los casos de maltrato infantil. Puede ser especialmente difícil obtener pruebas de la negligencia y abordarla. Ningún menor merece sufrir abusos o maltratos.

KPSW Ayuda a la infancia USA 800.422.4453
childhelp.org

KPSW Dawson Place Child Advocacy Center 425.789.3000
dawsonplace.org (Centro de defensa del menor)

P Mary Bridge's Child Abuse Intervention Department... 253.403.1478
marybridge.org/services/child-abuse-intervention-department-caid/
 (Departamento de intervención de maltrato infantil)

W Police Department Emergency Number 911

KPSW Estado de Washington - Servicios de protección para acabar los daños contra menores 866.363.4276
dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect

Acoso y ciberacoso



Cuando los espectadores intervienen en favor de alguien que está siendo acosado en la escuela, el acoso cesa en más del 50% de las ocasiones.

STOPBULLYING.GOV

El acoso es un comportamiento nocivo que no solo perjudica a las personas en el presente, sino que puede tener efectos negativos y duraderos en todos los implicados. Alrededor del 20% de los estudiantes dicen haber sufrido acoso o sentirse inseguros en las escuelas del Estado de Washington. El ciberacoso puede agravar estos problemas, ya que los acosadores pueden enemistarse con sus víctimas fuera de la escuela y de forma anónima. A partir de enero de 2020, la ley del Estado de Washington prohíbe los actos electrónicos, escritos, verbales o físicos de acoso, intimidación y hostigamiento (HIB) en las escuelas que hagan uno o más de los siguientes:

- Maltratar físicamente a un estudiante o dañar las pertenencias de un estudiante
- Tener el efecto de interferir sustancialmente con la educación de un estudiante
- Son tan graves, persistentes o generalizados que crean un entorno educativo intimidatorio o amenazante
- Tener el efecto de alterar sustancialmente el funcionamiento ordenado de la escuela

Las escuelas del Estado de Washington están obligadas a crear y seguir procedimientos que exijan la intervención en favor de los alumnos que sufren acoso escolar, por lo que siempre puedes empezar por hablar con un profesor, consejero o administrador de su escuela. Si no te sientes cómodo hablando de ello en la escuela, llámanos al **866-833-6546** para ponerte en contacto con otro adolescente o consulta los recursos que aparecen a continuación.

📞 Línea de Texto de Crisis, enviar texto 'HOLA' al 741741 crisistextline.org

📞 Consejo del Estado de Washington PFLAG WA..... pflagwsc.org
Recursos para jóvenes/antiacoso para jóvenes LGBTQ

📞 STOMP Out Bullying (eliminar el acoso)..... stompoutbullying.org
Centro de recursos en línea y línea de ayuda por chat

📞 Washington State ACLU (ACLU Estado de Washington)
aclu-wa.org/pages/harassment-and-bullying

Información sobre el acoso escolar y la denuncia en el Estado de Washington

Violencia doméstica y de pareja



“Lo que me sucede puede cambiarme, pero me niego a que me reduzca”.

—MAYA ANGELOU

La violencia en el noviazgo es un patrón de comportamientos abusivos como el abuso emocional, verbal, psicológico, físico o sexual por parte de una pareja romántica que se utiliza para ejercer poder y control. La violencia en el noviazgo tiende a agravarse con el tiempo, ya que el agresor intenta aumentar su poder y control. Hay muchas formas de maltrato en las relaciones de pareja y comportamientos poco saludables.

LOS SEIS TIPOS COMUNES INCLUYEN

- seis tipos comunes incluyen:
- Maltrato físico
- Maltrato emocional y verbal
- Abuso sexual
- Acecho
- Maltrato digital/ciberacoso
- Maltrato financiero

LAS CARACTERÍSTICAS DE UN MALTRATADOR PUEDEN INCLUIR

- Culparte de su propio comportamiento abusivo
- Verte como una propiedad o un objeto sexual, en lugar de como una persona
- Amenazar con suicidarse o autolesionarse si te vas
- Tener un carácter malo e imprevisible
- Amenazas físicas y acciones que te hacen daño
- Amenazar con hacerte daño o quitarte a tus hijos
- Comprobar constantemente qué estás haciendo o vigilarte
- Controlar lo que haces, a dónde vas o lo que vistes
- Comentarios despectivos

LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS INDIVIDUOS QUE SUFREN ABUSOS PUEDEN INCLUIR

- Parecer temerosa o ansiosa de agradar
- a su pareja
- Autoaislamiento o evitar reuniones
- Baja autoestima

El miedo, las amenazas, la vergüenza y la creencia de que el comportamiento del maltratador cambiará contribuyen a menudo a que la víctima se sienta insegura de hablar con alguien sobre su situación. Es importante recordar que hay apoyo disponible. Nadie merece sentirse inseguro en una relación sentimental.

K P S Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS) 206.812.1001

adwas.org

K Asian/Pacific Islander Chaya  877.922.4292

apichaya.org

K DAWN-Red de Mujeres contra el Maltrato Doméstic . 425.656.7867

dawnrising.org

Sirve al Condado de King sur

K DV Hopeline 425.746.1940

dvhopeline.org

K P S W Servicio de emergencia del Departamento de Policía  .. 911

K P S W StrongHearts Native Línea de ayuda.. 1.844.7NATIVE(762.8483)

strongheartshelpline.org

K Línea directa de violencia doméstica del Estado de Washington..... 866.331.9474 o enviar el texto Loveis a 22522

loveisrespect.org

Sirve al condado de King sur

P YWCA Pierce County (Condado de Pierce)..... 253-383-2593

ywcapiercecounty.org

K P S Programa de Violencia Doméstica de Niños de YWCA.. 877.757.8297

ywcaworks.org/programs/gender-based-violence-specialized-services

Servicios legales y apoyo comunitario para los jóvenes



Sabía usted: El Estado de Washington utiliza los términos Jóvenes en riesgo (ARY) y Niño necesitado de Servicios (CHINS) peticiones para ayudar a los jóvenes y a sus familias a trabajar a través del conflicto y recibir apoyo legal adicional.

INFÓRMESE SOBRE LAS OPCIONES LEGALES

washingtonlawhelp.org/topics/youth

Los niños y jóvenes adultos con problemas relacionados con la delincuencia, el abuso doméstico, las drogas y el alcohol, el embarazo precoz o los problemas escolares pueden encontrarse sin recursos que les ayuden a recuperarse, crecer y prosperar. A menudo se emplean términos como jóvenes en riesgo, prometedores, ascendentes o de oportunidad, pero todos los jóvenes merecen una oportunidad para la vida que desean. Estos recursos pueden ayudar a poner en contacto a los jóvenes que sufren estos problemas con los servicios que necesitan. Los recursos de esta sección también apoyan a los niños y adultos jóvenes que contemplan el suicidio.

K Atlantic Street Center atlanticstreetcenter.org
Centro de recursos familiares, desarrollo de la juventud, apoyo contra la violencia doméstica

K P S Centro de Justicia Infantil y Juvenil..... 206.696.7503
<http://ccyj.org/>

K S Friends of Youth (amigos de los jóvenes)..... 425.869.6490
friendsofyouth.org

K Centro de Impacto Social YMCA.....
seattleymca.org/social-impact-center

GESTIÓN DE LA IRA Y APOYO EN CASO DE CONSUMO DE DROGAS/ALCOHOL

K Powerful Voices 206.860.1026
powerfulvoices.org

K Safe Futures Youth Center 206.938.9606
sfyc.net

PREVENCIÓN DE LAS PANDILLAS Y LA VIOLENCIA

- P** Campaña de calles seguras 253.272.6824
safest.org
- P** YMCA de los condados de Pierce y Kitsap 253.841.9622
ymcapkc.org
- S** YMCA del Condado de Snohomish 425.337.0123
ymca-snoco.org
- K** You Grow Girl yougrowgirl.org 206.417.9904
- K** Servicios juveniles de la zona este 425.747.4937
youtheastsideservices.org

SERVICIOS LEGALES

Los derechos humanos y civiles protegen a las personas mucho antes de que cumplan los 18 años

- K P S W** 211 211
Busca y deriva a una serie de proveedores de servicios legales
- K** Programa de Asistencia Legal de la Zona Este ❤️ 425.747.7274
elap.org
- K** Clínicas jurídicas de vecindario de la Asociación de Abogados del Condado de King kcba.org 206.267.7070
- K** Tribunal Superior del Condado de King - Tribunal de Menores ❤️
 206.263.8634 kingcounty.gov/courts/superior-court/juvenile
- K W** Asesoramiento jurídico para jóvenes y niños 206.494.0323
lcywa.org
- K P S W** Proyecto de Justicia de NW 888.201.1014
nwjustice.org
Servicios jurídicos para los residentes de Washington con bajos ingresos
- K P W** Team Child (Equipo de niños) ❤️ 206.322.2444 press 0
teamchild.org
- K P S W** QLaw Legal Clínica ❤️ qlawfoundation.org/lgbtq-legal-clinic.html *Centrarse en comunidad LGBTQIA+*
- S** Servicios legales del Condado de Snohomish 425.258.9283
snocolegal.org
- P** Asociación de Abogados del Condado de Tacoma-Pierce 253.383.3432 tpcba.com
- K S W** Ayuda Legal Washington washingtonlawhelp.org
- K P S W** Wraparound/WISE hca.wa.gov
Consulte la página 14 para ver los detalles del programa

Violación y acoso/agresión sexual

El 911, el 988 y el 211 trabajan juntos para ofrecer un cuidado integral. Si tú o un ser querido ha sido dañado, busca ayuda de inmediato.

Es importante saber que sufrir una violación y/o acoso/agresión sexual no es culpa de la víctima. Hay muchas emociones y fases de curación que acompañan a la violación o a la agresión sexual. Debido a la naturaleza a menudo agresiva de la experiencia y a la posibilidad de que se produzcan infecciones de transmisión sexual (ITS) o embarazos, es importante que la víctima haga un seguimiento en el servicio de urgencias de su hospital local en un plazo de 72 horas (unos 3 días). Para ayudar a la superviviente a manejar sus opciones, como la recogida de pruebas y otras, a menudo interviene un trabajador social en el hospital. Para proporcionar la mejor recogida de pruebas, la víctima debe evitar ducharse o cambiarse de ropa antes de la recogida de pruebas. No tienes que hacer ninguna parte del examen que no quieras. Además, el médico puede hablar de los medicamentos disponibles para reducir las posibilidades de contraer una ITS o quedarse embarazada.

Si la víctima es menor de 18 años, la ley exige que se notifique a la policía. Sin embargo, acudir al hospital y presentar una denuncia no significa necesariamente que haya que presentar cargos contra el agresor o que haya que participar en una causa judicial. Los consejeros del hospital o de otros organismos pueden hablar de las alternativas disponibles y ayudar al afectado a decidir cuál es la mejor opción para este.

K P S W Número de emergencia  911
K P MultiCare Tacoma General Hospital  253.403.1000
multicare.org/sexual-assault-services (Hospital General de Cuidados Múltiples de Tacoma)

- K P S W** Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN)
1.800.656.HOPE (4673)
rainn.org
- P** ¡Reconstruyendo la esperanza! Centro contra la agresión sexual en el condado de Pierce
1.800.756.7273
sexualassaultcenter.com
- P** Programa de Tráfico y Explotación Sexual 253.444.5351
<http://sexualassaultcenter.com/step>
- K P S W** 1 in 6 877.628.1466
1in6.org
Educación y recursos para los hombres víctimas de agresiones sexuales
- K** Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS)....
206.812.1001
adwas.org
- K** Asia/Islas del Pacífico Chaya 877.922.4292
apichaya.org
Recursos para la violación y el acoso/agresión sexual
- S** Dawson Place Child Advocacy Center 425.789.3000
dawsonplace.org (Centro de defensa del menor)
- K** Harborview Centro contra la agresión sexual y el estrés traumático ...
206.744.1600
hcsats.org
- K** Centro de Recursos contra la Agresión Sexual del Condado de King ..
425.226.5062
1.888.99.VOICE(86423) (recorded information)
kcsarc.org
- S** Legacy of Healing - Centro de defensa y hogar seguro
360.716.4100
tulaliptribes-nsn.gov/dept/legacyofhealing
- K P S W** Coalición de Programas contra la Agresión Sexual de WA ..
1.855.210.2087
wcsap.org/help/csap-by-city

Alojamiento, alimentación e higiene

El 211 puede ayudarte con necesidades esenciales como comida, refugio e higiene.

Llama: **211**

Envía tu código postal por mensaje de texto: **898211**

Busca en la base de datos: **211kingcounty.org**

Los jóvenes sin hogar y fugados proceden de todos los grupos socioeconómicos, de identidad de género, de nivel educativo y de raza de Estados Unidos. Los menores que se encuentran en situación sin hogar no suelen elegirlo. Muchos menores se enfrentan a una serie de disfunciones en el hogar que ponen en peligro su bienestar emocional, su desarrollo, su seguridad y su salud, lo que les obliga a vivir en la calle.

K P S W 211.....211

Llamada de asistencia para encontrar refugio, comida y otras necesidades

CENTROS DE ACOGIDA Y REFUGIOS

Los centros de acogida, los refugios para personas sin hogar, los programas de comidas calientes, la gestión de casos y otros servicios están disponibles para ayudar a los jóvenes a valerse por sí mismos y salir de la calle.

P Camp Fire Orca.....253.597.6234

campfireorca.org/outreach-services

Acercamiento y apoyo a los jóvenes de 12 a 21 años

S Cocoon House.....425.259.5802

cocoonhouse.org

S Compass Health.....425.349.6800

compasshealth.org

P Recursos integrales para la vida.....253.396.5800

comprehensiveliferesources.org

K Friends of Youth.....425.869.6490

friendsofyouth.org (amigos de los jóvenes)

Alcance y admisión

K P S W New Horizons Ministries.....206.374.0866

nhmin.org (Ministerios de Nuevos Horizontes)

P Oasis Youth Center	253.671.2838
oasisyouthcenter.org (Centro para jóvenes)	
P Pierce County Alliance (Alianza del Condado de Pierce)	253.572.4750
piercecountyalliance.org/youth-services	
P Centros de Día del Condado de Pierce	
pchomeless.org/facilities/daycenters	
K ROOTS Young Adult Shelter	206.632.1635
rootsinfo.org (Refugio para adultos jóvenes)	
<i>Jóvenes en edades de 18 a 25 años</i>	
K Ministerios juveniles de calle	206.524.7301
symseattle.org	
<i>Jóvenes en edades de 13 a 26 años</i>	
P Misión de Rescate de Tacoma	253.383.4493
trm.org/youth	
K Centro Juvenil del Distrito Universitario	206.526.2992
youthcare.org/homeless-youth-services	
K YMCA Social Impact Center	206.382.5340
seattleyymca.org/social-impact-center	
K YouthCare –The Shelter (El refugio)	800.495.7802
youthcare.org	
<i>Jóvenes en edades de 12 a 17 años</i>	
K YWCA Emergency Shelter	206.461.4882
ywcaworks.org	
<i>Mujeres de más de 18 años</i>	

TRANSITIONAL HOUSING

Los hogares de transición ofrecen a los jóvenes un lugar seguro para vivir mientras trabajan para adquirir las habilidades necesarias para la vida, la autosuficiencia y el empleo remunerado. Ten en cuenta que los programas suelen tener listas de espera para ser aceptados, y la mayoría de los programas requieren una derivación de un gestor de casos o de un programa de acogida. Si buscas una vivienda de transición, llama al 211.

K P S W 211	211
<i>Llamada de asistencia para encontrar refugio, comida y otros recursos.</i>	

Los Puntos de Acceso Regionales son un punto de entrada a la Entrada Coordinada para Todos en el Condado de King. Suelen ser centros de recursos en los que los hogares que experimentan la falta de hogar pueden obtener ayuda para encontrar vivienda y otros recursos. Las personas y familias sin hogar pueden llamar con antelación para concertar una cita. En la página siguiente encontrarás los números de teléfono.

K Puntos de acceso regionales del condado de King	
Seattle.....	206.328.5900
Federal Way.....	253.874.6718
Renton.....	425.523.1377
North King County.....	206.694.6833
East King County.....	206.328.5900

OTROS SERVICIOS DE UTILIDAD

K P S W Línea nacional de seguridad para personas fugadas (24 horas)
1.800.RUNAWAY

Apoyo telefónico confidencial para los adolescentes que se plantean huir

K Lugar seguro del condado de King (24 horas) .. 1.800.422.TEEN(8336)

P My Sister's Pantry..... 253.627.1186
mysisterspantry.org

K P S W Lugar seguro nacional (24 horas).....nationalsafeplace.org

Acceso inmediato a la ayuda y la seguridad, con un enfoque en el alojamiento de emergencia, para las edades de 12 a 17 años. Los jóvenes pueden enviar un mensaje de texto directamente a Safe Place o entrar en cualquier autobús del condado de King o en un lugar con el cartel de Safe Place expuesto y pedir ayuda. Envía un mensaje de texto con la palabra "Safe" y tu ubicación actual (dirección, ciudad y estado) al 69866 para recibir ayuda por SMS.

K P S W Northwest Harvest..... 800.722.6924
northwestharvest.org

Banco de alimentos con 375 locales en Washington

K Teen Feed (7 noches por semana)..... 206.522.4366
teenfeed.org

Agencias culturalmente inclusivas

Las familias y los jóvenes de diversos orígenes raciales y étnicos se enfrentan a problemas sociales que se ven afectados por las experiencias culturales y contribuyen a su capacidad y preparación para afrontar las circunstancias de la vida. Las familias y los jóvenes merecen ser atendidos allí donde están. Estos organismos ofrecen oportunidades de compromiso cultural.

- K** Servicio Asiático de Asesoramiento y Derivación  ..206.695.7600
acrs.org
- P** Centro Cultural Asia Pacífico253.383.3900
asiapacificculturalcenter.org
- K** Asian/Pacific Islander Chaya.....253.383.3900
asiapacificculturalcenter.org
- K P** Servicios Comunitarios Católicos del Suroeste...206.323.6336
ccswww.org/get-help
- K** Centro para la Salud Multicultural.....206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org
- P** Mi Centro micentrowa.org 253.572.7717
- K** Centro de Información y Servicios Chinos.....206.624.5633
cisc-seattle.org
- K P** Consejo Servicio de Asesoramiento y Derivación ..253.414.7416
consejocounseling.org
- K** El Centro de la Raza elcentrodelaraza.org 206.717.0084
- K** Comunidad Filipina de Seattle206.722.9372
filcommsea.org
- K** Enlace de Ayuda/Mot dau Noi.....206.568.5160
helpinglink.org
- K** Servicios del Cuerno de África..... hoas.org 206.760.0550 x 104
- K** Servicio para las Familias Judías..... jfsseattle.org 206.461.3240
- K S** La Esperanza..... laesperanzahcs.org 425.248.4534
- S** Servicios para Refugiados e Inmigrantes risnw.org 425.388.9307
- K S** Servicios de Salud Terapéuticos..... ths-wa.org 206.322.7676
- S** Tribus Tulalip tulaliptribes-nsn.gov 360.716.4000
- K** Indígenas Unidos de todas las tribus206.285.4425
unitedindians.org
- K** WAPI Servicios Comunitarios..... wapiseattle.org 844.987.9274

Educación



¿Sabía usted que, con el apoyo de los padres/tutores, los estudiantes pueden optar por no participar en los exámenes estandarizados en el Estado de Washington?

Muchos adolescentes tienen dificultades en la escuela que están fuera de su control y necesitan más apoyo para su educación que el que pueden obtener en la escuela. Estas agencias pueden ofrecer una amplia gama de servicios para ayudar a los jóvenes a alcanzar sus objetivos educativos, incluyendo tutorías, pruebas para problemas de aprendizaje, apoyo a los estudiantes de inglés (ELL) y alternativas a la graduación tradicional, como el examen de Desarrollo de la Educación General (GED). Los Programas de Puertas Abiertas (OSPI) ofrecen apoyo para la graduación y el GED a personas de hasta 21 años.

Puede llamar al 2-1-1 local para obtener referencias, además de ponerse en contacto con cualquiera de las siguientes organizaciones:

- K** El Centro de la Raza 206.717.0084
elcentrodelaraza.org
- S** Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad Everett 425.267.9718
everetthelplink.org/everett-south-job-training-education-center
- K** Centro de formación y educación laboral de buena voluntad del condado de King 206.860.5791
seattlegoodwill.org/job-training-and-education
- P** Buena voluntad de los Juegos Olímpicos y de la región de Rainier 253.573.6500
goodwillwa.org/training/youth
- K** Oficina de Ideas Intrépidas de la zona metropolitana de Seattle 206.725.2625
fearlessideas.org
Tutoría extraescolar y talleres de escritura creativa

- K** iGrad 253.373.4723
Kent.k12.wa.us/IG
Programa para jóvenes que han abandonado la escuela o están pensando en hacerlo
- K** Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de WA .. 425.882.0820
ldawa.org
- S** Servicios para Refugiados e Inmigrantes NW 425.388.9307
risnw.org
- K** Acceso a la educación en el noroeste 206.523.6200
seattleeducationaccess.org
- K** YMCA del área metropolitana de Seattle 206.749.7550
seattleyymca.org
Servicios GED

También puedes disponer de otros servicios a través de tu biblioteca local

- K** Sistema de Bibliotecas del Condado de King 800.462.9600
kcls.org
- K** Sistema de Bibliotecas Públicas de Seattle 206.386.4636
spl.org
- P** Sistema de Bibliotecas del Condado de Pierce 253.548.3323
piercecoun tylibrary.org
- S** Bibliotecas Sno-Isle 360.651.7000
sno-isle.org (condados de Snohomish y Island)

Empleo y formación profesional



¿Sabías que los menores de 18 años pueden trabajar bajo las siguientes condiciones mientras estudian? 14-15 años hasta 3 horas en un día de clase. 16-17 años hasta 4 horas en un día de clase.

KPS Servicio Nacional AmeriCorps 800.942.2677
americorps.gov

K Parques y servicios comunitarios de Bellevue - Well-KEPT
 425.452.4195

P Clubes de niños y niñas de South Puget Sound... 253.502.4640
bgcsp.org

K El Centro de la Raza ♥ 206.717.0084
elcentrodelaraza.org

K FareStart..... 206.443.1233
farestart.org

Ofrece formación laboral a los jóvenes sin techo

K Job Corps..... 800.733.5627
jobcorps.gov (Formación laboral)

K Reconectar con la Oportunidad 206.263.8244
reopp.org/career-launchpad
Jóvenes en edades de 16 a 24 años

K Programa de Empleo Juvenil de Seattle 206.386.1375
seattle.gov/human-services/services-and-programs/youth-and-young-adults/seattle-youth-employment-program

P The REACH Center 253.573.6590
reachtacoma.org

K Tilth Alliance Youth Garden Works 206.633.0451 x 900
tilthalliance.org

K Adolescentes en Servicio Público..... 206.985.4647
teensinpublicservice.org

- K** Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington
- Información sobre los trabajadores adolescentes
lni.wa.gov/workplacerights/teenworkers
- S** SnoCo Futures 425.374.8351
worksourceonline.com/jobseeker/youth.html
- K P S** Year Up 206.441.4465
yearup.org
Jóvenes en edades de 18 a 24 años
- K** You Grow Girl 206.417.9904
yougrowgirl.org
- K** YouthForce 206.436.1843
teenjobs.org (Fuerza Juvenil)
- S** Youth Aerospace Program Goodwill Marysville
evergreengoodwill.org/job-training-and-education/youth-programs/youth-aerospace/

LGBTQIA+

988SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

¡El 988 sigue disponible para jóvenes LGBTQIA+!
¡Llama o envía un mensaje de texto al 988 a
cualquier hora, de día o de noche!



Los jóvenes LGBTQIA+ que declararon haber tenido al menos un adulto que los aceptara en su vida tenían un 40% menos de probabilidades de haber declarado un intento de suicidio reciente.

THE TREVOR PROJECT (EL PROYECTO TREVOR)

Cuestionar la propia identidad sexual y de género es una parte normal de la adolescencia y del crecimiento. Encontrar personas grupos y que te apoyen y puede ser difícil. Las personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer o que se cuestionan, intersexuales y asexuales (LGBTQIA+) son objeto frecuente de discriminación, violencia e intimidación/acoso. Los recursos que figuran a continuación proporcionan un entorno seguro, comprensión e información. También promueven la aceptación del género y la sexualidad.

K P S W The Trevor Project 866.488.7386

thetrevorproject.org (El Proyecto Trevor)

Envíe el texto 'Start' al 678-678

K Gay City 206.323.LGBT

gaycity.org

Línea de ayuda y recursos LGBTQIA+

K Educación para la salud y divulgación entre los jóvenes (HEYO)
206.957.1639

lifelong.org

Creación de comunidades para capacitar a los jóvenes LGBTQIA+ y
desestigmatizar el VIH

K Centro de Género Ingersoll 206.322.2515

ingersollgendercenter.org

Apoyo al transgénero

K Lambert House 206.322.2515

lamberthouse.org

K Padres, Familias y Amigos de Lesbianas y Gays
(PFLAG capítulo Seattle)..... 206.325.7724
pflagseattle.org

K Proyecto musical para jóvenes trans queer (QTYMP)
qtymp.org

LGBTQIA+ led music, empowerment, and social justice programs

K P S W Trans Lifeline..... 877.565.8860
translifeline.org

Crisis Line for those who are trans, struggling with, or questioning their gender identity

K Youth Eastside Services – B-Glad 425.747.4937
youtheastideservices.org/services/community-based/bgld

GRUPOS DE APOYO

S GLOBE 425.242.6188
globeyouth.com

K ¡Servicios para Jóvenes y Familias de Kent (OKAY! Grupo de Apoyo)
kyfs.org/lgbtq

S PFLAG-Conado de Snohomish
pflageverett.org

P Oasis Youth Center 253.671.2838
oasisyouthcenter.org (Centro para jóvenes)

K P S W Rainbow Center 253.383.2318
rainbowcntr.org



“Durante mi transición tuve preguntas que no pude hacerle a nadie. Teen Link me ayudó sin prejuicios”.

—ADOLESCENTE QUE LLAMÓ A TEEN LINK

Personas con discapacidad

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 garantiza la igualdad de acceso en el empleo, los alojamientos públicos, el transporte, las telecomunicaciones y la administración estatal y local. Llame a los números que aparecen a continuación para obtener apoyo, derivaciones o información sobre los servicios disponibles.

- K** Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS).... 206.812.1001 <http://adwas.org>
- K P S W** The Arc of WA arcwa.org 888.754.8798
- K P S W** Alianza para lesiones cerebrales de WA ♥ ... 877.982.4292 biawa.org
- K** Centro para niños con necesidades especiales 206.987.3736 cshcn.org
- P** Centro para la Independencia..... 253.582.1253
- S** Centro para la Independencia..... 360.393.3890 cfi-wa.org
- S** Niños y jóvenes con necesidades de cuidado de salud especiales 425.339.8652 snohd.org/268/Children-With-Special-Needs
- K P S W** Derechos de los discapacitados WA 800.562.2702 disabilityrightswa.org
- K P S** Centro de Audición, Lenguaje y Sordera ♥ ... 206.323.5770 hsdc.org
- P** Coalición del Condado de Pierce para las Discapacidades del Desarrollo..... pc2online.org 253.564.0707
- K P S W** Programa de terapia para niños de Elks WA..... 253.472.6223 waelks.net
- K P S W** Departamento de Servicios para Ciegos del Estado de Washington 1.800.552.7103 dsb.wa.gov
- K P S** Vadis ♥ vadis.org 253.863.5173
- K** Centro y sitio web de empoderamiento para personas con discapacidad 206.987.3736 disabilityempowerment.org
- Apoyo al empleo para personas con discapacidad y sin hogar*
- K P S W** Wraparound/WISe ♥ hca.wa.gov
- Consulte la página 14 para ver los detalles del programa*

Oportunidades de voluntariado y ocio



¿Sabías que las personas con experiencia de liderazgo en la escuela secundaria cobran hasta un 33% más que las que no la tienen? Esta prima salarial es similar a la asociada a un título universitario.

HARVARD BUSINESS REVIEW

El trabajo voluntario puede beneficiar especialmente a los adolescentes que desean ampliar sus horizontes, conocer nuevos amigos, experimentar diferentes culturas o aprender un nuevo idioma, todo ello contribuyendo a las necesidades de la sociedad.

VOLUNTEER OPPORTUNITIES

K P S W Clubes de niños y niñas del Estado de WA 
washingtonclubs.org

Programas de voluntariado en campamentos y actividades extraescolares y de verano

K Campamento de Bomberos de Central Puget Sound ..206.461.8550
campfireseattle.org

Campamentos, actividades y talleres de liderazgo

P Campamento Fire Orca253.597.6234
campfireorca.org

P Agregar Camp Fire de WoHeLo Center253.597.6234
campfireorca.org/outreach-services

S Campamento Fire Condado de Snohomish425.258.5437
campfiresnoco.org/camp

K Ciudad de Mercer Island206.275.7755
mercerisland.gov/yfs

S CORE (Creating Open Roads to Equity)206 694-4500
youthcare.org (Crear caminos abiertos a la igualdad)

Conectar con una variedad de oportunidades de voluntariado en la comunidad

W AmeriCorps
americorps.gov/serve

P Families Unlimited Network253.460.3134
familiesunlimitednetwork.org/volunteer (Red ilimitada de familias)
Oportunidades de voluntariado en el banco de alimentos y en el programa extraescolar

- P** Harbor WildWatch253.514.0187
harborwildwatch.org/programs/youth-programs
Oportunidades de voluntariado en educación ambiental interactiva
- K** Teen Link.....866.833.6545
teenlink.org
Sensibilización y divulgación en la comunidad para los adolescentes que necesitan apoyo emocional
- K** The Vera Project.....206.956.8372
theveraproject.org (El Proyecto Vera)
Oportunidades de voluntariado en teatro, música y arte
- K** United Way Condado de King.....206.461.3700
uwkc.org/volunteer
- P** United Way Condado de Pierce253.272.4263
uwpc.org/volunteer-0
- S** Voluntarios de América de Washington Occidental..425.259.3191
voaww.org/volunteer
- K** Wilderness Inner-City Leadership Developments (WILD)..206.623.5132
interimicda.org/whatwedo/wild
Oportunidades de voluntariado en justicia medioambiental, jardinería y activismo
- K** Mujeres jóvenes empoderadas.....206.519.2426
youngwomenempowered.org
Campamentos y actividades de liderazgo en grupo
- K** YMCA del área metropolitana de Seattle ♥ ..206.749.7550 / 7540
seattleyymca.org
Programas comunitarios y de servicios/actividades de voluntariado
- K S** YWCA206.461.4888
ywcaworks.org
Servicio comunitario y programas de voluntariado
- K** Programa de voluntariado del zoo de Woodland Park..206.548.2450
zoo.org/volunteer

Si desea aprender una nueva habilidad o participar en un programa de grupo, los campamentos y talleres son una excelente manera de comprometerse y establecer relaciones significativas. A continuación se enumeran los centros comunitarios y recreativos, los grupos sin cita previa, las clases y las ligas deportivas para jóvenes, situados en toda la zona de Puget Sound.

- S** ArtSpotStudio 206.713.8297
artspotstudio.net/tweenteen-workshops
 Campamentos/talleres de arte para edades comprendidas entre los 10 y los 18 años (todos los niveles de habilidad)
- K** Bikeworks 206.695.2741
bikeworks.org
 Clases de reparación de bicicletas, clubes de ciclismo, campamentos y regalos
- K P S W** Clubes de niños y niñas del Estado de WA ♥ 360.731.7268
washingtonclubs.org
 Programas extraescolares y de verano
- K P S W** Sibling Strong 360.731.7268
sibling-strong.org
 Programa de campamentos de verano para reunir a hermanos en régimen de acogida
- K** Coyote Central 206.323.7276
coyotecentral.org
 Aprendizaje aplicado a través de talleres basados en competencias
- K P S W** Centro de Vida Adolescente de Garfield 206.684.4550
 Centro de recursos para adolescentes
- K P S W** Girl Scouts de Washington Occidental 800.541.9852
girlscoutsww.org
- P** Liga Urbana de Tacoma 253.383.2007
thetacomaurbanleague.org/programs
 Programas de tutoría para jóvenes de color
- K** Servicios para jóvenes y familias de Kent 253.859.0300
kyfs.org
 Gestiona varios centros juveniles en la zona de Kent
- K P S W** Edificio de la Unión de Jóvenes de Kirkland (KTUB) 425-587-3300
ymcaktub.org
 Centro de recursos para adolescentes
- K** Centro para Adolescentes Old Firehouse 425.556.2370
 Centro de acogida - debes estar matriculado en la escuela secundaria para asistir
- K** Powerful Voices 206.860.1026
<http://powerfulvoices.org> (Voces poderosas)
 Programas de enriquecimiento cultural, empleo y defensa de los jóvenes WOC

- K P S W** Círculo de lectores
readerscircle.org
Clubes de lectura en línea
- K** Sanctuary Art Center 206.522.6256
sanctuaryartcenter.org (Centro de Arte)
Centro de acogida artístico para jóvenes de 13 a 25 años en situación de calle Clases, campamentos/actividades y centros de participación comunitaria
- K** Parques y Recreación de Seattle 206.684.4075
seattle.gov/parks
Clases, campamentos/actividades y centros de participación comunitaria
- P** Teatro Juvenil de Tacoma 253.677.0531
tacomayouththeatre.org
- K** The Club Teen Center 425.429.3203
bgcbellevue.org/programs/teens
- P** First Tee - South Puget Sound
firstteesouthpugetsound.org/programs
Programas/actividades de golf para jóvenes
- K P S W** Parques y actividades recreativas del Estado de Washington ♥
parks.wa.gov
- K** YMCA del área metropolitana de Seattle ♥ 206.749.7550
seattleyymca.org
- P** YMCA de los Condados de Pierce y Kitsap ♥ 253.841.9622
ymcapkc.org
- S** YMCA del Condado de Snohomish 425.337.0123
ymca-snoco.org
- S** Consejo Juvenil
snohomishwa.gov/691/Youth-Council
Programas del consejo de la juventud del gobierno local
- S** Servicios de enriquecimiento para jóvenes
snohomishcountywa.gov/3645/youth-enrichment-services
Recursos y programas para jóvenes implicados en los tribunales
- K** La juventud en el punto de mira 206.723.1479
youthinfocus.org
Cursos y campamentos de educación artística y fotográfica

Para más información sobre otras opciones de ocio, contacte con el departamento de parques y ocio de su localidad.

Índice

1in6: 33
 211: 3, 7, 31, 34, 35, 38,
 Línea de crisis las 24 horas: 3, 15, 23
 45th Street Clinic: 18

A

Fundación para la Autolesión de los Adolescentes: 25
 Alateen y Alanon: 11
 Alcohólicos Anónimos: 11
 Alianza de personas con discapacidad: 44
 Todas las opciones: 19
 Servicio Nacional AmeriCorps: 40
 Servicio Asiático de Asesoramiento y Derivación: 37
 Asia/Islas del Pacífico Chaya: 29, 33, 37
 Centro Cultural Asia Pacífico: 37
 Atlantic Street Center (centro de la calle): 30
 Auburn Public Health: 20

B

Bellevue Parent/Teen Mediation Program (Programa de mediación entre padres y adolescentes): 13
 Parques y servicios comunitarios de Bellevue - Well-KEPT: 40
 Bikeworks: 47
 Clubes de niños y niñas del Estado de Washington: 40, 45, 47
 Boys Town National Hotline (Línea directa nacional) 23
 Alianza para lesiones cerebrales de WA: 44
 Bridges Centro para niños en situación de duelo: 17

C

Camp Erin: 17
 Campamento Fire Orca: 45
 Clínica Cedar River: 19
 Centro para niños con necesidades especiales: 17, 44
 Center for Discovery (Centro para el Descubrimiento): 16
 Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos): 10, 12, 14

Centro para la Independencia: 44
 Centro para la Salud Multicultural: 10, 18, 19, 23, 37
 Servicio de extensión de la respuesta a la crisis de los niños (CCORS): 23
 Niños y jóvenes con necesidades de cuidado de salud especiales: 44
 Ayuda a la infancia USA: 26
 Centro de Información y Servicios Chinos: 37
 Ciudad de Mercer Island: 45
 Cocoon House: 34
 Columbia Public Health (Salud Pública): 18
 Community Health Care (Atención de Salud Comunitaria): 18, 21
 Community Health Center of Snohomish County (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish): 18, 21
 Compass Health: 10, 12, 23, 34
 Recursos integrales para la vida: 34
 Consejo Servicio de Asesoramiento y Derivación: 12, 37
 CORE (Crear caminos abiertos a la igualdad): 45
 Orientación Washington: 13
 Coyote Central: 47
 Crisis Connections (Conexiones en casos de crisis): 2, 3, 8
 Equipo de ayuda en caso de crisis (MCOT) - Compass Health: 23

D

Dawson Place Child Advocacy Center (Centro de defensa del menor): 26, 33
 Derechos de los discapacitados WA: 44
 Red de Mujeres contra el Maltrato Doméstico (DAWN): 29
 Downtown Public Health: 18
 DV Hopeline (línea de esperanza): 29

E

Eastgate Public Health: 18, 20
 Programa de Asistencia Legal de la Zona Este: 31
 Trastornos alimenticios anónimos: 16
 Educación: 38, 39
 El Centro de la Raza: 37, 38
 Eluna: 17
 Entre Hermanos: 21
 Evergreen Council on Problem Gambling (Asesoramiento para

problemas de juego): 10, 11
 Evergreen Health: 18

F

Familias y Amigos de Lesbianas y Gays (PFLAG): 43
 Families Unlimited Network (Red ilimitada de familias): 45
 FareStart: 40
 Federal Way Public Health: 20
 Prevención del suicidio en primera línea: 23
 Friends of Youth (amigos de los jóvenes): 12, 30, 34

G

Jugadores Anónimos: 11
 Centro de Vida Adolescente de Garfield: 47
 Gay City: 21, 42
 Girl Scouts de Washington Occidental: 47
 GLOBE: 43
 Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad
 Everett: 38
 Centro de formación y educación laboral de buena voluntad del
 condado de King: 38
 Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad de
 Marysville: 41
 Buena voluntad de los Juegos Olímpicos y de la región de Rainier:
 38
 Greater Lakes Mental Health Care (Atención a la salud mental):
 12
 Oficina de Ideas Intrépidas de la zona metropolitana de Seattle:
 38

H

Harborview Centro contra la agresión sexual y el estrés
 traumático: 33
 Harbor WildWatch: 46
 Hope Sparks Family Services (Servicios familiares): 12
 Educación para la salud y divulgación entre los jóvenes (HEYO):
 42
 Centro de Audición, Lenguaje y Sordera: 44
 Enlace de Ayuda/Mot dau Noi: 37

Servicios del Cuerno de África: 37

I

iGrad: 39

Centro de Género Ingersoll: 42

J

Job Corps (Formación laboral): 40

K

Kent Public Health (Salud Pública de Kent): 20

Key Clínica Gratuita: 18

Servicios para jóvenes y familias de Kent: 43, 47

Condado de King 211: 3

Clínicas jurídicas de vecindario de la Asociación de Abogados del Condado de King: 31

División de Salud Mental y Recuperación del Condado de King: 14

Sistema de Bibliotecas del Condado de King: 39

King County Needle Exchange (Intercambio de agujas): 11

Puntos de acceso regionales del condado de King: 36

King County Safe Place (Lugar Seguro del Condado de King): 36

Centro de Recursos contra la Agresión Sexual del Condado de King: 33

Tribunal Superior del Condado de King - Tribunal de Menores: 31

Edificio de la Unión de Jóvenes de Kirkland (KTUB): 47

L

La Esperanza: 37

Lambert House: 42

Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de WA: 39

Lifelong AIDS Alliance (Alianza contra el Sida): 21

M

Mary Bridge's Child Abuse Intervention Department
(Departamento de intervención de maltrato infantil): 26

Equipo de divulgación materno-infantil (MCOT): 19, 23

Mercer Island Youth & Family Services (servicios para jóvenes y familias): 12

MultiCare (múltiples cuidados): 12, 32

My Sister's Pantry: 36

N

Narcóticos Anónimos: 11

Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios: 16, 25

Línea nacional de seguridad para fugados: 36

Lugar seguro nacional: 36

Línea nacional de prevención del suicidio: 15, 23, 24

Navos/Ruth Dykeman Youth & Family Services (servicios para jóvenes y familias): 12

Neighborcare Health (Salud del Vecindario): 18, 21

Neighborhood Clinic (Clínica del Vecindario): 18

New Horizons Ministries (Ministerios de Nuevos Horizontes): 34

North America Syringe Exchange Network (Red de intercambio de jeringas): 11

Northshore Youth & Family Services (servicios para jóvenes y familias): 12

Northwest Harvest: 36

Acceso a la educación en el noroeste: 39

Proyecto de Justicia de NW: 31

O

Oasis Youth Center (Centro para jóvenes): 35, 43

Centro para Adolescentes Old Firehouse: 47

Adopción abierta y servicios para la familia: 20

P

Pearl Counseling Associates (Servicios de Asesoramiento): 12

PFLAG: 27, 43

Pierce County Alliance (Alianza del Condado de Pierce): 35

Coalición del Condado de Pierce para las Discapacidades del Desarrollo: 44

Línea de Crisis del Condado de Pierce: 24

Centros de Día del Condado de Pierce: 35

Sistema de Bibliotecas del Condado de Pierce: 36

Pierce Wraparound/WISe: 11, 14

Planificación Familiar: 20, 21

Número de emergencia del Departamento de Policía: 29

Powerful Voices: 27, 43

Providence Grief Support Services (Servicios de Apoyo para el Duelo): 17
 Psychology Today: 13
 Clínica de ETS de Salud Pública en Harborview: 21
 Alcohólicos Anónimos de Puget Sound: 11

Q

Qlaw Legal Clinic (Clínica Legal): 31
 Proyecto musical para jóvenes trans queer (QTYMP): 43

R

Rainbow Center: 43
 Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN): 32
 Círculo de lectores: 48
 Reconstruyendo la esperanza: 33
 Servicios para Refugiados e Inmigrantes NW: 37
 ROOTS Young Adult Shelter (Refugio para adultos jóvenes): 35, 36
 Ryther: 11, 13, 14

S

Safe Crossings: 17
 Safe Futures Youth Center (Centro Juvenil): 30
 Pruebas STD más seguras: 21
 Campaña de calles seguras: 31
 Sanctuary Art Center (Centro de Arte): 48
 Sea Mar Community Health Center (Centro de Salud Comunitaria): 18
 Parques y Recreación de Seattle: 48
 Sistema de Bibliotecas Públicas de Seattle: 36
 YMCA del área metropolitana de Seattle: 13, 14, 30, 35, 39
 Proyecto de Jóvenes de Seattle: 40
 Programa de Empleo Juvenil de Seattle: 40
 Clínica para adolescentes de Seattle-Condado de King: 20
 Seneca: 14
 Centro contra la agresión sexual en el condado de Pierce: 33
 Servicios legales del Condado de Snohomish: 31
 Bibliotecas Sno-Isle (condados de Snohomish y Island): 39
 Snohomish Wraparound/WISe: 14
 Sociedad para la Prevención del Suicidio en Adolescentes: 24

Sound: 11, 13, 14
 Southeast Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 Southeast Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 Acabar con el acoso escolar: 13
 Centro de Apoyo Familiar Paso a Paso: 20
 Ministerios juveniles de calle: 35
 StrongHearts Native Helpline (Línea de ayuda): 29
 Curso de prevención del suicidio para estudiantes: 8

T

Liga Urbana de Tacoma: 47
 Asociación de Abogados del Condado de Tacoma-Pierce: 31
 Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce: 21
 Misión de Rescate de Tacoma: 35
 Teatro Juvenil de Tacoma: 48
 Equipo de niños: 31
 Clínicas para adolescentes en la sanidad pública-Seattle y el condado de King: 21
 Teen Link (enlace para adolescentes): 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 23, 46
 Clínica de Embarazo y Crianza para Adolescentes: 20
 Adolescentes en Servicio Público: 40
 The Arc of WA: 44
 The Center - A Place of Hope (El Centro - Un Lugar de Esperanza): 16
 The Club Teen Center (centro de adolescentes): 48
 The Emily Program (Programa Emily): 16
 The Healing Center (Centro de Curación): 17
 Therapeutic Health Services (Servicios de Salud Terapéuticos): 14
 The Trevor Project (El Proyecto Trevor): 42
 The Vera Project (El Proyecto Vera): 46
 To Write Love on Her Arms (Escribir amor en sus brazos): 25
 Tilth Alliance Youth Garden Works: 40
 Trans: 29, 42, 43
 Tribus Tulalip: 37

U

United Way Volunteering (Voluntariado): 46
 Centro Juvenil del Distrito Universitario: 35

V

- Vadis: 44
- Valley Cities Behavioral Health Care (Atención a la Salud del Comportamiento): 13
- Vashon Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
- Voluntarios de América de Washington Occidental: 46

W

- Coalición de Programas contra la Agresión Sexual de WA: 33
- Programa de terapia para niños de Elks WA: 44
- WAPI Servicios Comunitarios: 37
- Línea de ayuda para la recuperación de WA: 3, 8,
- Ayuda Legal de Washington: 28
- Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington: 41
- Departamento de Servicios para Ciegos del Estado de Washington: 44
- Parques y actividades recreativas del Estado de Washington: 48
- WA Warm Line (línea directa): 15
- "Quién hace qué" en materia de ETS/VIH: 21
- Voluntarios de América de Washington Occidental (WILD): 46
- Wild Grief (trabajo del duelo): 17
- Centro Juvenil Worksource: 41
- Wraparound/WISe: 11, 14, 31, 44

Y

- Year Up: 41
- YMCA del área metropolitana de Seattle: 39, 46, 48
- YMCA de los condados de Pierce y Kitsap: 31, 48
- YMCA del Condado de Snohomish: 31, 48
- Centro de Impacto Social YMCA: 11, 27, 32
- You Grow Girl: 13, 14, 31, 41
- Mujeres jóvenes empoderadas: 46
- YouthCare - The Shelter (El refugio): 35
- Consejo Juvenil: 48
- Servicios juveniles de la zona este: 31
- Servicios de enriquecimiento para jóvenes: 48

Fuerza Juvenil: 41

La juventud en el punto de mira: 48

YWCA Programa de Violencia Doméstica de Niños: 29

YWCA Refugio de Emergencia: 35

Z

ZooCorps: 46